

# از هر سه دارنده تلفن های هوشمند یک نفر در نیمه شب موبایل خود را چک می کند - دیجیاتو

Maryam Mousavi | دوشنبه، ۰۵ مهر ۱۳۹۵

آیا تا بحال پیش آمده که در نیمه های شب از خواب بیدار شوید و تلفن همراه تان را چک کنید؟

اگر اینطور است باید بگوییم که شما تنها نیستید. پژوهش تازه ای که اخیرا در این باره انجام شده نشان می دهد که از هر سه فرد دارنده تلفن همراه در دنیا، یک نفرشان در نیمه های شب موبایل خود را چک می کند.

این تحقیق را یک شرکت مشاوره به نام Deloitte انجام داده است. براساس این تحقیق همچنین مشخص شده افرادی که نیمه شب موبایل خود را چک می کنند، امور مختلفی را با آن انجام می دهند که از مشاهده ساعت گرفته تا خواندن پیام ها، خبرها و پاسخگویی به ایمیل های کاری را شامل می شود.

نکته دیگری که از این تحقیق بر می آید این است که هرچه جوانتر باشید احتمال آنکه شب ها موبایل خود را روشن کنید بیشتر است. 50 درصد افراد 18 تا 24 ساله تایید کرده اند که این کار را انجام می دهند و 14 درصد افراد بالای 65 سال نیز ظاهرا عادت به این کار دارند. گفتنی است که این پژوهش در انگلستان انجام شده و در جریان آن 4000 هزار نفر مشارکت نموده اند.



محض اطلاع شما طبق تحقیقات مختلفی که در حوزه سلامت صورت گرفته استفاده شبانگه ای از اسمارت فون این پتانسیل را دارد که الگوهای خواب شما را دچار اختلال نماید. آنطور که محققان گفته اند، نور آبی رنگ و روشنی که توسط این دستگاه متصاعد می گردد می تواند ساعت بدن را مختل کرده و از میزان ترشح ملاتونین بکاهد و در نتیجه خوابیدن را برای شما دشوار نماید. در واقع به همین دلیل مدتی است اپلیکیشن و قابلیت های مختلفی برای اسمارت فون ها ارائه می گردند که امکان تولید نور نارنجی رنگ را برای آنها فراهم می نمایند.

طبق پژوهش اخیر، استفاده کاربر از تلفن همراهش از صبح آغاز می شود و جالب است بدانید 52 درصد از افراد مشارکت کننده در آن اظهار داشتند که در پانزده دقیقه ابتدایی بعد از بیدار شدنشان موبایل خود را چک می کنند و 86 درصد نیز در یک ساعت اولیه صبح این کار را انجام میدهند.

